

Slaaptips voor tieners

Inleiding

De volgende tips kunnen je helpen om het beste uit je slaap te halen en het gemakkelijker te maken om in slaap te vallen, door te slapen en genoeg slaap te krijgen.

Slaapschema

Probeer zowel op de dagen dat je naar school gaat als in het weekend ongeveer op dezelfde tijd naar bed te gaan en weer op te staan. Het is verstandig dat je bedtijden van dag tot dag niet meer dan een uur verschillen. Dit geldt ook voor het tijdstip dat je opstaat.

Weekends

Blijf in het weekend niet te lang in je bed liggen om bijvoorbeeld slaap in te halen. Dit maakt het 's avonds weer veel moeilijker om in te slapen.

Dutjes

Als je heel erg slaperig bent overdag mag je best een dutje doen vroeg in de middag. Probeer niet langer te slapen dan 30 tot 45 minuten. Ook in de late middag kan je beter geen dutjes meer doen. Als je te lang slaapt of te laat een dutje doet, dan kan het 's avonds moeilijker zijn om in slaap te vallen.

Zonlicht

Probeer elke dag even buiten te zijn, vooral in de ochtend. Zonlicht en fel licht helpen om je biologische klok goed te laten lopen. De biologische klok is een soort klok van je lichaam die er voor zorgt dat je slaap/waak ritme goed verloopt, die klok regelt dus wanneer je wakker bent en wanneer je moet slapen.

Sporten en bewegen

Beweeg regelmatig. Beweging kan helpen je beter in te laten slapen 's avond en om goed en diep door te slapen. Belangrijk is wel dat je niet te actief moet zijn vlak voor het slapen gaan.

Slaapkamer

Probeer je slaapkamer zo comfortabel, stil en donker mogelijk te maken. Zorg er ook voor dat je slaapkamer niet te warm is. Als je kamer warmer is dan 24 graden dan is het moeilijker om te slapen.

Televisie, computer, radio/muziek en mobiele telefoon

Om goed te kunnen slapen moet je de televisie, de (spel) computer, de radio/muziekspeler en je mobiele telefoon uitzetten. Laat op de avond televisie kijken, computerspelletjes spelen, internetten, SMS-en en soortgelijke activiteiten kan leiden tot problemen met inslapen en doorslapen. Door het licht van het televisie- en computerscherm en het scherm van je mobiele telefoon kan zelfs de biologische klok verstoord raken zodat je steeds meer moeite krijgt met inslapen.

Bedtijd

Probeer altijd een half uur tot een uur voordat je naar bed gaat iets rustigs te doen, bijvoorbeeld een boek lezen of luisteren naar rustige muziek. Dit helpt je hersenen en lichaam te ontspannen zodat het slapen makkelijker gaat. Kijk geen TV een half uur voordat je naar bed gaat. Dit geldt ook voor huiswerk maken, sporten en andere actieve activiteiten.

Maaltijden en snacks/snoepen

Eet op normale tijden (ontbijt, lunch, avondeten). Probeer niet hongerig naar bed te gaan. Als je honger hebt voor je naar bed gaat, neem dan iets kleins. Een hele maaltijd voor je naar bed gaat kan je beter niet doen.

Cafeïne

Probeer geen cafeïne houdende producten zoals cola, koffie, energydrinks, thee en chocola meer te nemen laat in de middag of in de avond.

Alcohol, drugs en roken

Alcohol, drugs en roken geven problemen met zowel het inslapen als het doorslapen. Niet doen dus.

Slaapmiddelen

Het is beter geen slaapmiddelen te gebruiken tenzij ze zijn voorgeschreven door een arts.

Bron: Mindell JA & Owens JA (2010) A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems, 2nd ed.